
VALORS DIETÈTICS DE LES VARIES CARNS, I DE LA SEVA GRASSA.

Dr. Jaume Camps i Rabadà
Veterinari-Nutròleg.

El parlar sobre el consum de carn està, malhauradament, "de moda". Els medis han influenciat de forma negativa i, moltes voltes, desinformant i alarmant, més que explicant fets positius i d'entusiasme. Però sovint es busca i es publica el que sigui "sensacionalisme".

Convé reconèixer, però, que hi han temes sobre la nutrició que son molt desconeguts pels consumidors, quan tanta importància tènem sobre la nostre vida i es quelcom que ens hi relacionem cada dia. Un dels temes que poden ser d'interès general, es el valorar les carns per les seves condicions dietètiques, ja que les de preferències gustatives, o de cost, son ja subjectives, de cada persona, o família.

Aprofito aquest escrit per donar algunes dades sobre les carns de les varies especies animals, que normalment consumim, per comparar-les, en especial en un aspecte de tanta importància com es la composició i la quantitat de la seva grassa.

(Son el resum de conferències donades a les Universitats de Barcelona, en els darrers cinc anys, especialment dedicades a la gent gran)

CONSIDERACIONS NUTRICIONALS:

La composició bàsica de totes les carns, sense ossos ni contant l'humitat o aigua, es **en part proteïna, i en part greix**, o dita també com grassa. No es significatiu nutricionalment el aport de minerals, només a destacar una mica el ferro, ni el de hidrocarbonats, mínims, ni el aport vitamínic, que es insignificant al servir-la freqüentment massa cuita.

1) Proteïna :

La valoració de les carns, com aportació de proteïnes, es té de fer sobre la qualitat de la proteïna desde el punt de vista nutricional, ja que sobre gustos es molt personal, i no presenta diferències sensibles. Totes les carns, de les diverses especies que de norma consumim, son força semblants en la seva composició protèica.

Hi han moltes més diferències en una mateixa carn, per la pèrdua de digestibilitat, i de valor biològic, deguda als diversos graus de cocció. Es perd molt quan es cou massa.... També hi han més diferències entre la carn d'animals molt joves i la de molt vells, que entre la d'espècies diferents d'animals...

2) Greix (àcids grassos):

Tindria de valorar-se més la qualitat de les carns per la seva grassa o greix, tant quanti com qualitativament. Molt més que per la seva proteïna.

El percentatge de grassa pot variar moltíssim segons l'espècie, edat i sexe, pel grau d'engreixament, segons la part de la canal, i la "descàrrega" feta avans de cuinar-la o després...

La quantitat de greix està molt relacionada amb l'aportació calòrica. Reduir-la és important per les persones que desitgen perdre pes o, al menys no posar-ne. Recordem que **cada gram de greix aporta les mateixes calories que 2,3 grams de proteïna...**

En un quadre bàsic es pot veure les diferències de composició, sobre les carns en canal sencera. Aquestes diferències, entre cada peça, són molt grans, però la realitat és que d'una forma o altre consumim la totalitat de la proteïna del total en la canal, i quasi la de grassa, directament en la carn, o en els embutits, en patés, o en els pastissos....

Composició:

Tipus de canal	Pes canal	- sense incloure-hi els ossos -		
		proteïna %	grassa %	aigua %
Vedella	150 Kg	16-22	8-10	70
Bou	250 Kg	19-21	10-19	64
Porc	80 Kg	12-16	30-35	52
Xai	10 Kg	11-16	20-25	62
Pollastre	1,8 Kg	12-18	8-12	73
Conill	1,1 Kg	19-25	3-6	72
Peix	—	6-10	3-15	81

Valorant la carn, com alt aport de proteïna i baix contingut en greix, la carn que sobresurt molt és la de CONILL. Com fet positiu.

De tenir el aport de greix com quelcom negatiu, les canals amb més quantitat són les de porc, seguida per les de xai. De totes formes es té de mirar més la qualitat dietètica que la quantitat total.

Quedarà més clar si fem el càlcul de les canals promig segons el seu aport calòric, així com segons la quantitat de proteïna relacionada envers les calories.

Aport calòric per tipus de canal	Kcalories / 100 g	Gr prot / 100 Kcal
----------------------------------	-------------------	--------------------

Vedella	160	12,5
Bou	206	9,7
Porc	344	4,1
Xai	260	5,2
Pollastre	150	10,0
Conill	133	16,5
Peix	113	7,1

Segons aquestes quantitats, la carn amb més grams de proteïna per cada 100 Kilocalories es la de conill, seguida per la de vedella, i per la de pollastre (i altres aus de mateix grau de engreix).

CONSIDERACIONS DIETETIQUES:

Les dades anteriors son importants tenir-les en compte per la nutrició en general. Però entrant ja en el aspecte dietètic, convé conèixer-les en el cas de persona amb sobrepes, o ja amb obesitat, per excés d'ingesta calòrica. Per aquestes persones convindria consumir les carns de menys calories, o les de més proteïna per nivell calòric.

Més important encara, desde la valoració dietètica, convenient per reduir el risc de malalties coronaries, es la composició del greix de les diverses carns. Es té de mirar el seu contingut en àcids grassos. Components principals de la grassa, entre alguns altres, i que poden ser **saturats, monoinsaturats i polinsaturats.**

Aquí es òn hi han més diferències entre les diferents carns segons l'especie animal.

Com avui dia ja es molt conegut, convé **reduir al màxim l'ingesta d'àcids grassos saturats**, (que anomeno "els dolents"), que formen part de la LDL (lipoproteïnes de baixa densitat), pel risc d'augment dels ateromas, que formen part dels taponaments de les arterioles, i que poden afectar la funcionalitat del múscle cardíac, (infart), o del cervell, (feridura), o d'altres parts del cos.

Tot lo contrari fa **si s'augmenta l'ingesta de bona part d'àcids grassos polinsaturats**, ("els bons"), que formen part de la HDL (lipoproteïnes d'alta densitat) que es recomana augmentar-ne el consum, especialment en persones grans, les de colesterol alt, i en les amb més risc de problemes cardiovasculars.

No totes les grasses animals son perjudicials, com alguns generalitzen !!.

En un quadre, de dades promitg, ja que seria imposible per cada porció o "tall", indico la composició del greix dels principals grups de carns, segons varis autors, per valorar l'importancia dietètica i la nutricional de cadascuna. Valors que no tenen res a veure amb l'acceptació del preu de compra, ni amb les preferencies de gust...

COMPOSICIO DE LES GRASSES EN LES CARNS SEGONS L'ESPECIE ANIMAL:

Per no allargar les dades comento només les quatre canals més significatives. Desde la de composició pitjor, en relació dels àcids grassos, (la de xai), després vindria la dels bovins, fins a la millor (la de conill), amb dues al mitg, com les de porc i de

pollastre. Apart estaria la mantega de vaca com la de relació pitjor en els a.g., i en la part millor, la composició del greix (quasi oli) dels peixos (els blaus son els més grassos).

Sobre canal %	Xai	Porc	Pollastre	Conill
Promitg greix	23	34	11	4,5
A. G. Saturats	13	13	4	1,5
A. G. Monoinsat.	9	17	4	1,5
A. G. Polinsatur.	1	4	3	1,5

Ratio: (com mes alta la xifra es millor)

A. G. insat / saturats	0,77	1,61	1,75	2,00
-------------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------

En composició general ja es veu la gran diferencia de contingut entre els àcids grassos saturats (els dolents). Per exemple la de xai en té vuit vegades i mitja més que la de conill.....

Les carns que tenen, en la composició de la seva grassa, un ratio més alt entre els àcids grassos insaturats versus els saturats son les més interessants desde el punt de vista dietètic. La grassa del conill, i en té poca, comporta la millor proporció entre els àcids grassos bons. Els polinsaturats.

Per exemple: Els olis vegetals son rics en àcids grassos polinsaturats.

RECOMANACIÓ:

Com recomanació final, per millorar la alimentació i nutrició de les persones, especialment les grans, i a les amb risc de problemes cardiovasculars, però inclús pels joves i sans, seria:

" Tenin en compte la valoració de la qualitat dietètica dels greixos animals, deuriem reduir en part el consum de carn de remugants (oví i boví), i reduir molt la mantega, (i lactics sense descremar), i, al contrari, augmentar el consum de carn d'aus i sobretot de la de CONILL, i també la de peix blau.

També complementar-ho amb molta fruita i verdures, i amb l'us d'olis vegetals. (Apart de no fumar, i fer exercisi...) "

Desitjo a les persones que hagin llegit els raonaments anteriors, i millor si ho comenten a altres, els serveixi perquè tinguin una millora de la seva alimentació, factor imprescindible perquè també tinguin una millora de la seva salut.

I, que sigui per molts anys !!!

~~(%) partes de la~~
 Datos proporciones de las canales de conejo

Peso canal	delantero con cabeza	costillas	Lomo	Muslos	Hígado	Piel + T.P.C.
1.500	28.2	10.6	21.3	31.3	5.3	1.9
1.150	28.5	11.9	21.4	35.5	5.7	1.9

proporción viable - (lomo + muslos)

canal 1.500 = 52.6 %

canal 1.150 = 52.9 %

proporción costillas, delantero y cabeza

Terminos:

Delantero
con cabeza

Esquiditas y cabeza, contando en el espacio
intercostal 3-4.

Costillas: Costillas desde los espacios 3-4 hasta ultima
costilla.

Lomo: Tronco (futuras chuletas) comprende desde la
1ª vertebra lumbar a la 6ª incluida. (sin hígado)

Muslos: A partir de la 6ª vert. lumbar. Comprende los
muslos y pierna, coxal y sacro.

Hígado: El hígado con sus envolturas y vasos.

Limones: los dos riñones, dejando la grasa perirrenal
en el "Lomo".

T.P.C.: Es la tripa, corazón y pulmones. Incluye timo.

En Tratado de carnicultura 1980, presenté estos datos
 Lomo + muslos (con riñones)
 50
 51
 Delantero con cabeza y costillas
 (con hígado)
 50
 49
 new 1.180
 new 1.580